



Утверждаю:  
заведующий МАДОУ № 33  
Захарова О.Ю

Ежедневное меню

День: Пятница

Неделя: вторая 10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		БЖУ			к/кал
		Ясли	Сад	белки я/с	жиры я/с	углеводы я/с	
<b>8.00-8.25</b>	<b>Завтрак</b>						
1	Каша ассорти(рис + греча) молочная с маслом сливочным	150	200	3,8/5,1	4,4/5,8	18,5/24,6	129,0/172,0
3	Батон обогщ.(валетек-8) с сыром	30	40	3,6/4,9	2,1/2,9	10,5/14	78,0/104,0
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7/3	2,9/3	12/13,4	80,1/89,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>				
<b>10.00</b>	<b>2 Завтрак</b>						
	Компот из шиповника	150	150	0,17/0,17	0,07/0,07	12,51/12,5 1	66,75/66,75
	<b>Итого за 2 завтрак</b>						
<b>11.45-12.45</b>	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19/3,8	3/3,6	11,8/14,2	88,5/106,2
2	Мясо курицы тушеное с овощами	150	180	11,7/14,1	11,7/14,0	14,8/17,8	213,7/256,5
3	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21/0,25	0,01/0,01	13,8/16,6	53,25/63,9
4	Хлеб дарницкий обогощен.(валетек-8)	30	37	2,04/2,51	0,27/0,33	14/17,2	67,8/83,6
5	Хлеб пшеничный обогощ.(валитек-8)	15	20	0,6/0,8	0,16/0,22	4,1/5,5	20,5/27,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>495</b>	<b>597</b>				
<b>15.05.- 15.50</b>	<b>Полдник</b>						
1	Ватрушки печенные из др/теста со сметаной	65	65	5,6/5,6	8,4/8,4	30,7/30,7	223/223
2	Чай	150	200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,8/9,1	26,2/35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>				

*Рекомендуемый ужин дома: 18.30-19.00-суфле из овощей, кисель фруктовый. 21.00-Биокефир*

